క్లుప్తంగా

భద్రకాళీ సమేత వీరేశ్వరస్వామికి అభిషేకాలు



బూరుగుపూడిలో అభిషేకాలందుకున్న భద్రకాళీ సమేత వీరేశ్వరస్వామి

మధురపూడి: కోరుకొండ మండలం బూరుగుపూడిలోని భద్రకాళీ సమేత వీరేశ్వరస్వామికి సోమవారం అభిషేకాలు చేశారు. ఆలయ ధర్మకర్త క్రొవ్విడి సత్రాజు ఆధ్వర్యంలో అర్చకుడు మానేపల్లి సుబ్బారావు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. భక్తులు అధిక సంఖ్యలో రావడంతో ఆలయంలో ఉదయం నుంచి రద్దీ ఏర్పడింది.

మామిడికి కవర్లు తొడగడం ద్వారా తెగుళ్ల నివారణ



నర్సాపురంలో మామిడి కాయలకు తొడిగిన కవర్లను, తోటలను పరిశీలిస్తున్న ఉద్యానశాఖ అధికారి రినీ

మధురపూడి: మామిడికాయలకు కవర్లు తొడగడం ద్వారా తెగుళ్లు, చీడ, పీడలను నివారించవచ్చని ఉద్యానశాఖ కోరుకొండ మండలాధికారి రినీ అన్నారు. సోమవారం కోరుకొండ మండలంలోని నర్సాపురం, గాదరాడలోని మామిడి రైతులకు ఆమె సస్యరక్షణ చర్యలపై అవగాహన కల్పించారు. మామిడి కాయలకు కవర్లు తొడగడం వల్ల పుచ్చులు రాకుండా, కాయల సైజు పెరుగుతుందన్నారు. దీంతో అధిక దిగుబడిని పొందవచ్చన్నారు. నర్సాపురం, గాదరాడ గ్రామాల్లో 1,700 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో మామిడి తోటలున్నాయి.

రైతులు ప్రకృతి వ్యవసాయం చేపట్టాలి



సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న ఏఓ మణిదీప్

పెదపూడి: రైతులు ప్రకృతి వ్యవసాయం చేపట్టి తద్వారా నాణ్యమైన, అధిక దిగుబడులు సాధించాలని మండల వ్యవసాయశాఖాధికారి టీవీఆర్ మణిదీప్ తెలిపారు. ఆయన మండల వ్యవసాయశాఖా కార్యాలయంలో సోమవారం సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఖరీఫ్ 2025-2026 సంవత్సరానికి కార్యాచరణ ప్రణాళికలు వివరించారు. రైతులు ప్రకృతి వ్యవసాయం చేపట్టాలని, రసాయన ఎరువులు, పురుగు మందులకు బదులుగా గో ఆధారిత ఎరువులు, కషాయాలు ఉపయోగించాలన్నారు. కార్యక్రమంలో ప్రకృతి వ్యవసాయం మాస్టర్ ట్రైనర్ బి.రామలక్ష్మి, ఏఈఓ సత్యనారాయణమూర్తి, ఏపీఓం అరుణ పాల్గొన్నారు.

ఉత్సాహంగా క్రీడాపోటీలు

రాజానగరం: దివాన్‌చెరువులోని విజేస్ ఫార్మసీలో వారం రోజులుగా నిర్వహిస్తున్న కళాశాలల స్పోర్ట్సు మీట్ 2025 సోమవారం ముగిసింది. వాలీబాల్, కోకో, పరుగు పందెం, త్రోబాల్, చెస్, క్యారమ్స్, షటిల్ తదితర క్రీడల్లో బి.ఫార్మసీ, ఫార్మాడీ విద్యార్థులు తలపడ్డారు. ముగింపు కార్యక్రమంలో విజేతలకు బహుమతులు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ డి.నరేంద్ర మాట్లాడుతూ విద్యార్థులకు చదువుతోపాటు క్రీడలు ఎంతో అవసరమన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కరస్పాండెంట్ డాక్టర్ ఎస్‌వీవీ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి, చైర్‌పర్సన్ ఎస్.శకుంతల, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

చిన్నారులకు నాణ్యమైన భోజనం అందించాలి

సీతానగరం: కూనవరంలో రాజానగరం నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే బత్తుల బలరామకృష్ణ పల్లెబాట కార్యక్రమంలో సోమవారం నిర్వహించారు. గ్రామ సచివాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన ఈ కార్యక్రమంలో ఆయన స్థానికుల నుంచి సమస్యలపై అర్జీలను అందుకున్నారు. అనంతరం గ్రామంలో పర్యటించారు. అంగన్వాడీ సెంటర్‌ను సందర్శించి చిన్నారులకు నాణ్యమైన భోజనం అందించాలని అంగన్వాడీ సిబ్బందికి సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీడీవో భారతి, తహసీల్దార్ శ్రీనివాస్, కూటమి నాయకులు పాల్గొన్నారు.

మాతృ హృదయం



చిన్నారితో వీసీ ఆచార్య ప్రసన్నశ్రీ

రాజానగరం: సర్టిఫికెట్ల కోసం మండుటెండలో చంటి బిడ్డతో కలసి ఒక పూర్వ విద్యార్థిని నన్నయ యూనివర్సిటీకి వచ్చింది. అదే సమయంలో యూనివర్సిటీకి వస్తున్న వీసీ ఆచార్య ఎస్.ప్రసన్నశ్రీ వారిద్దరినీ చూసి చలించిపోయారు. స్పందించిన మాతృహృదయంతో ఆ చిన్నారిని తీసుకుని తనకారులో కొంతసేపు కూర్చోబెట్టుకున్నారు. ఆ పూర్వ విద్యార్థి (చిన్నారి తల్లి) వచ్చిన పనిని వేగంగా పూర్తి చేయించి, తల్లీ బిడ్డలు ఎండబారిన పడకుండా పంపించారు.

ఆక్రమణ చెరలో కాలువ

- ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలతో నిండిన వైనం
- కోరుకొండ బస్టాండ్ సమీపంలో దుర్గంధం



కోరుకొండ బస్టాండ్ సెంటర్‌లో వ్యర్థాలతో నిండిన బలరామయ్య చెరువు కాలువ

మధురపూడి: కోరుకొండ బస్‌స్టాండ్ సమీపంలోని బలరామయ్య చెరువుకు సంబంధించిన కాలువ ఆక్రమణకు గురై, వ్యర్థాలతో నిండి దుర్వాసన భరితంగా తయారైంది. దీంతో అటుగావెళ్లే ప్రయాణికులు, స్థానికులంతా ముక్కు మూసుకుని ముందుకు సాగాల్సిన పరిస్థితి నెలకొంది. ఇక్కడ ఉన్న బస్టాండ్‌కు మండలంలోని 22 గ్రామాలకు చెందిన ప్రజలు, రైతులు, విద్యార్థులు వస్తుంటారు. ఈ సెంటర్ మీదుగా జంభూపట్నంలోని పీహెచ్‌సీకి వెళ్లే రోగులు ఇబ్బంది ఎదుర్కొంటున్నారు.

కాలువ గట్టుపై దుకాణాలు ఏర్పాటు

కోరుకొండ ప్రధాన రహదారిని ఆనుకొని ఉన్న ఈ కాలువ ఆక్రమణకు గురైంది. ప్రభుత్వ స్థలంగా ఉన్న కాలువను వ్యాపారాలు ఆక్రమించి దుకాణాలు నిర్వహిస్తున్నారు. బస్టాండ్ విస్తరణలో భాగంగా బలరామయ్య చెరువును మెరక చేసి ఆస్థలాన్ని ఆర్టీసీ సంస్థకు అప్పగించారు. దీంతో ఈ చెరువుకు సంబంధించిన కాలువను కొందరు ఆక్రమించారు. ప్రస్తుతం కాలువ వెడల్పు తగ్గి వర్షాకాలంలో నీరుదిగువ ప్రాంతానికి ప్రవహించడం లేదు. స్థానికంగా నివాసం ఉంటున్నవారు, వ్యాపారులు వ్యర్థాలను కాలువలోకి విసిరేయడం వల్ల కాలువ కుంచించుకుపోయి నీటి సరఫరా నిలిచిపోయింది. అధికారులు స్పందించి ఇరువైపులా ఉన్న ఆక్రమణదారులను తొలగించి, కాలువ విస్తీర్ణాన్ని పెంచి ప్రభుత్వ స్థలాలను పరిరక్షించాలని స్థానికులు కోరుతున్నారు.

పీ4 సర్వే వివరాలు పంచాయతీల్లో ప్రదర్శన



సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న ఈఓపీఆర్డీ సత్యనారాయణరెడ్డి

పెదపూడి: పేదరిక నిర్మూలనే లక్ష్యంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పబ్లిక్-ప్రైవేటు,-పీపుల్-పార్టనర్‌షిప్ (పీ4) సర్వే నిర్వహిస్తోందని ఈఓపీఆర్డీ ఎం.సత్యనారాయణరెడ్డి అన్నారు. పెదపూడి గ్రామ పంచాయతీ కార్యాలయం వద్ద సర్పంచ్ కలవల కృష్ణమూర్తి అధ్యక్షతన పీ-4 సర్వే గ్రామ సభ సోమవారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సత్యనారాయణరెడ్డి మాట్లాడుతూ ఈ సర్వే పూర్తి చేసి వివరాలను ప్రచురించి ఇటీవల గ్రామ పంచాయతీల్లో ప్రదర్శనకు ఉంచామన్నారు. ఆ జాబితాల్లో ఏమైనా సవరణలుంటే ఈ నెల 26వ తేదీలోపు గ్రామ పంచాయతీలకు వెళ్లి సవరించుకోవాలన్నారు. కార్యక్రమంలో ఎంపీడీఓ కొవ్వూరి నరేంద్రరెడ్డి, తహసీల్దార్ పీవీ సీతాపతిరావు, పంచాయతీరాజ్ ఏఈ శ్రీనివాసు, పీఏసీఎస్ మాజీ చైర్మన్ పుట్టా గంగాధర్ చౌదరి, సీహెచ్‌సీ అభివృద్ధి కమిటీ మాజీ చైర్మన్ అరుమిల్లి అమ్మన్న చౌదరి, సచివాలయం కార్యదర్శి జి.ఉషారాణి, స్థానిక సాగునీటి సంఘం అధ్యక్షుడు ఆరుమిల్లి వాసు పాల్గొన్నారు.

మహిళలపై అత్యాచారాలు, హత్యలను అరికట్టండి

మధురపూడి: రాష్ట్రంలో మహిళలపై అత్యాచారాలు, హత్యలు వంటి దారుణాలకు అడ్డూఅదుపు లేకుండా పోయిందని కోటికేశవరం సర్పంచ్ ముడే సిందూ దివ్య అన్నారు. రాజమహేంద్రవరం రూరల్ మండలం హుకుంపేట, తాడేపల్లి డీజీపీ కార్యాలయానికి కూతవేటు దూరంలో జరిగిన ఘాతుకాలను అందరూ ఖండించాలన్నారు. హోంమంత్రి మహిళ అయినప్పటికీ మహిళల ప్రాణాలకు రక్షణ కల్పించలేకపోతున్నారని విమర్శించారు. రద్దీగా ఉండే డీజీపీ కార్యాలయం రోడ్డులో అత్యంత కిరాతకంగా మహిళను హత్య చేయడం అమానవీయమైన చర్య అని అన్నారు. పోలీసుల గస్తీ నిర్వహణ ఏమయ్యిందని ఆమె ప్రశ్నించారు. ప్రభుత్వం నిందితులను కఠినంగా శిక్షించాలని, బాధిత కుటుంబాలను ఆదుకోవాలని ఆమె డిమాండ్ చేశారు.

ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికలో రెండు అర్జీలు

సీతానగరం: స్థానిక మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికలో అధికారులు రెండు అర్జీలు అందుకున్నారు. సోమవారం సీతానగరం మండల ప్రజా పరిషత్ కార్యాలయంలో ఎంపీడీవో ఎం.భారతి, తహసీల్దార్ ఎ శ్రీనివాస్ నిర్వహించిన ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికలో అర్జీలను అందుకున్నారు. ఇంటి పక్కనే హోటల్ నిర్వహిస్తున్నారని, వాడకం నీరు బయటకు వదులడంతో దుర్వాసన వెదజల్లుతోందని, వాడకం నీరు బయటకు రాకుండా తగు చర్యలు తీసుకోవాలని రఘుదేవపురానికి చెందిన మల్లిమొగ్గల శ్రీనివాస్ అర్జీ అందించారు. నివాస స్థలానికి సర్వే నిర్వహించి పొజిషన్ సర్టిఫికెట్ అందించాలని కోరుతూ సింగవరానికి చెందిన అత్తిలి దుర్గ అర్జీని అందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఈవోపీఆర్డీ కేవీయస్‌యస్ మూర్తి, ఏవో సుబ్రహ్మణ్యం, మండల వివిధ శాఖాధికారులు పాల్గొన్నారు.

డిగ్రీ పరీక్షల కేంద్రంలో వీసీ పరిశీలన



పరీక్షల నిర్వహణను పరిశీలిస్తున్న వీసీ ఆచార్య ప్రసన్నశ్రీ

రాజానగరం: ఆదికవి నన్నయ యూనివర్సిటీ పరిధిలోని డిగ్రీ, బీఈడీ, లా పరీక్షలు సోమవారం ప్రారంభమయ్యాయి. రాజమహేంద్రవరంలోని ఏకేసీ, ఆదిత్య, రాజీవ్‌గాంధీ డిగ్రీ కళాశాలలను వీసీ ఆచార్య ఎస్.ప్రసన్నశ్రీ సందర్శించి, పరీక్షల నిర్వహణను పరిశీలించారు. ఆయా కేంద్రాల వద్ద పరీక్షలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించేలా చేసిన ఏర్పాట్లను, నిఘా వ్యవస్థ తీరును పరిశీలించారు. ఉమ్మడిగోదావరి జిల్లాలోని 109 కేంద్రాల్లో 22 వేల మంది డిగ్రీ విద్యార్థులు 4, 6 సెమిస్టర్లు, 20 కేంద్రాల్లో 2,500 మంది బీఈడీ, బీపీఈడీ, డీపీఈడీ విద్యార్థులు ఒకటో సెమిస్టర్, మూడు కేంద్రాల్లో 500 మంది లా విద్యార్థులు 8, 10 సెమిస్టర్ పరీక్షలు రాస్తున్నారు.

విధి నిర్వహణలో అంకితభావం అలవర్చుకోవాలి



మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో టెక్నికల్ అసిస్టెంట్ శ్రీదేవి, ఆమె భర్త ప్రదీప్‌ను సన్మానించిన ఎంపీడీఓ నరేంద్రరెడ్డి

పెదపూడి: విధి నిర్వణలో ప్రతి ఒక్కరూ అంకితభావం అలవర్చుకోవాలని ఎంపీడీఓ కొవ్వూరి నరేంద్రరెడ్డి అన్నారు. పెదపూడిలో ఉపాధి హామీ పథకంలో ఇంతవరకు టెక్నికల్ అసిస్టెంట్‌గా పని చేసిన నాళం శ్రీదేవి సాధారణ బదిలీపై కాకినాడ వెళ్లారు. ఆమెకు సోమవారం మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో అభినందన సత్కార సభ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా నరేంద్రరెడ్డి మాట్లాడుతూ విధి నిర్వణలో నిరంతరం ప్రజలకు అందుబాటులో ఉత్తమ సేవలందించే వారు ప్రజల నుంచి ఆదరణ పొందుతారన్నారు. అనంతరం శ్రీదేవి ఆమె భర్త ప్రదీప్‌కు శాలువా కప్పి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఈఓపీఆర్డీ ఎం.సత్యనారాయణరెడ్డి, పంచాయతీ రాజ్‌శాఖ ఏఈ శ్రీనివాసు, ఏపీఓ సత్యనారాయణ, జేఈ మంగాలక్ష్మి పాల్గొన్నారు.

ముందస్తుగా గుర్తిస్తే క్యాన్సర్ చికిత్స సులభం



బలభద్రపురంలోని ప్రజలకు అవగాహన కల్పిస్తున్న డాక్టర్ దోలా రోజా

బిక్కవోలు: ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ, నేషనల్ క్యాన్సర్ రిజిస్టర్ ప్రోగాం ద్వారా జాతీయ సగటు ప్రకారం ప్రతి 10వేల మంది జనాభాలో 30 క్యాన్సర్ కేసులుండడం సాధారణమని ఆయన అన్నారు. నోటిలో తెల్లని లేదా ఎర్రని మచ్చలుండి ఆహారాన్ని మింగలేకపోవడం, బరువు తగ్గడం వంటి లక్షణాలుంటే వెంటనే స్క్రీనింగ్ పరీక్షకు వెళ్లి పరీక్షలు చేయించుకోవాలని హోమీ బాబా క్యాన్సర్ హాస్పిటల్ రీసెర్చ్ సెంటర్ ప్రివెంటివ్ ఆంకాలజీ డిపార్ట్‌మెంట్ అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ దోలా రోజా అన్నారు. సోమవారం మండలంలోని బలభద్రపురంలో క్యాన్సర్ కేసుల పెరుగుదలపై ఆమె స్పందిస్తూ జిల్లా అధికార యంత్రాంగం, వైద్య ఆరోగ్య శాఖ సంయుక్తంగా తక్షణ చర్యలు తీసుకున్నాయి, అందులో భాగంగానే స్పెషల్ చీఫ్ సెక్రటరీ మెడికల్ అండ్ ఫ్యామిలీ వెల్ఫేర్ కృష్ణబాబు ఆదేశాల మేరకు డాక్టర్ దోలా రోజా సోమవారం బలభద్రపురంలో క్యాన్సర్ కేసులపై సరైన విషయ సేకరణ- చికిత్స, వ్యాధిపై ప్రజల్లో అవగాహన చైతన్యం కలిగించే కార్యక్రమాలు చేపట్టారు. ఈ కార్యక్రమంలోని కొంకుదురు పీహెచ్‌సీ వైద్యాధికారి జి.విజయలక్ష్మి, బిక్కవోలు పీహెచ్‌సీ వైద్యాధికారి దుర్గాదేవి, డాక్టర్ రాజీవ్, ప్రోగ్రాం ఆఫీసర్ డాక్టర్ హరిప్రసాద్, డాక్టర్ రాం భాస్కర్, ఆరోగ్య సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

క్షయవ్యాధి రహిత సమాజమే అందరి లక్ష్యం



పెదపూడి సీహెచ్‌సీ వద్ద మాట్లాడుతున్న సీహెచ్‌సీ సూపరింటెండెంట్ పి.అనూష, వైద్య సిబ్బంది



సీతానగరం పీహెచ్‌సీ వద్ద క్షయవ్యాధి నియంత్రణ ర్యాలీ నిర్వహిస్తున్న వైద్య, ఆరోగ్య శాఖ సిబ్బంది

పెదపూడి: క్షయ వ్యాధి రహిత సమాజమే అందరి లక్ష్యం కావాలని పెదపూడి సామాజిక ఆరోగ్యకేంద్రం (సీహెచ్‌సీ) సూపరింటెండెంట్ పి.అనూష అన్నారు. స్థానిక సీహెచ్‌సీలో ప్రపంచ క్షయ వ్యాధి నివారణపై అవగాహన ర్యాలీ సోమవారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ క్షయ వ్యాధిగ్రస్తులకు ప్రభుత్వాస్పత్రుల్లో మెరుగైన చికిత్స లభిస్తుందని చెప్పారు. ప్రాథమిక దశలోనే క్షయ వ్యాధిని గుర్తించి సకాలంలో చికిత్స అందిస్తే పూర్తిగా నయమవుతుందన్నారు. రోగులకు ఉచితంగా ఆరు నెలలు పాటు మందులు అందజేస్తామన్నారు. వారికి పౌష్టికాహారం నిమిత్తం ప్రతి నెల రూ.1000 బ్యాంక్ ఖాతాకు జమ చేస్తారన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో డాక్టర్లు హర్షవర్ధన్, సుభాష్, వరప్రసాద్, రాముడు, టీబీ సూపర్‌వైజర్ సీహెచ్‌వీ హనుమంతరావు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. సంపర, పెద్దాడ ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల్లో క్షయ వ్యాధి నివారణ దినోత్సవం ర్యాలీలు నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో పెద్దాడ వైద్యురాలు డి.ప్రత్యూష, సిబ్బంది నగేష్, సుకుమార్, ప్రసాద్, సంపరకు చెందిన ఎంపీహెచ్‌ఈఓ ప్రసాద్ పాల్గొన్నారు.

ముందుగా గుర్తించి సకాలంలో మందులు వాడాలి

సీతానగరం: క్షయ వ్యాధిని ముందుగా గుర్తించి సకాలంలో మందులు వాడితే పూర్తిగా నయమవుతుందని సీతానగరం పీహెచ్‌సీ వైద్యురాలు డాక్టర్ ఈ యేసురాణి సూచించారు. సోమవారం సీతానగరం పీహెచ్‌సీ డాక్టర్ యేసురాణి ఆధ్వర్యంలో వైద్య ఆరోగ్య సిబ్బంది, ఇండియన్ రెడ్‌క్రాస్ సొసైటీ మండల శాఖ సభ్యుడు డాక్టర్ సత్యం రమేష్‌బాబు, ఎస్ సుధాకర్, సురేష్‌బాబు పాల్గొని ప్రపంచ క్షయ వ్యాధి నిర్మూలన దినంలో భాగంగా క్షయవ్యాధిపై అవగాహన ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్‌పీహెచ్‌ఈవో వైఎస్ రాయుడు, సూపర్‌వైజర్ కె సుధాకర్, సీనియర్ అసిస్టెంట్ స్వరూపరాణి, ఎల్‌టీ శిల్ప, ఎమ్‌ఎల్‌హెచ్‌పీ చంద్రశేఖర్, హెల్త్ అసిస్టెంట్ నందీష్, వెంకట్రావు, ఏఎన్ఎమ్‌లు ఎస్కే మున్నీషా, సలీమా, సంధ్య, వివాలి, కృష్ణవేణి, ఆశావర్కర్ ఎమ్ కుమారి,జ్యోతి, దేవి, రామసీత, విజయ, వెంకటలక్ష్మి పాల్గొన్నారు

సమతుల ఆహారంతో ఆరోగ్యం

- తీవ్రమవుతున్న ఎండలు
- ఆహార నియమాల్లో మార్పులు తప్పనిసరి



రంగంపేట: ఎండల తీవ్రత పెరిగింది. మార్చిలోనే ఎండలు ముదిరి ప్రజలను భయాందోళనకు గురిచేస్తోంది. రాబోయే రోజుల్లో తీవ్రమైన ఎండలతో పాటు వడగాల్పులు వీచే అవకాశం ఉందని ఇప్పటికే వాతావరణ శాఖ హెచ్చరించింది. ఈ కాలంలో మనం తీసుకునే ఆహారం అత్యంత కీలకమని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఒక వైపు అధిక ఉష్ణోగ్రతలు ఉన్నప్పుడు శరీరం డీ హైడ్రేషన్‌కు గురయ్యే అవకాశం ఉంది. చెమట అధికంగా ఉత్పన్నమవుతుంది. ఇలా ఉంటే శరీరంలోని లవణాలు తరిగిపోయి వడదెబ్బబారిన పడే అవకాశాలున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో కొన్ని సూచనలు తప్పక పాటించాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

అనపర్తి నియోజకవర్గంలో 40 డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్ లోపు నిత్యం ఉష్ణోగ్రతలు నమోదవుతున్నాయి. రానున్న రోజుల్లో ఉష్ణోగ్రతలు మరింత పెరిగే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో వేసవిలో వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఉండేందుకు రోగ నిరోధకశక్తి పెరిగేందుకు దోహదపడే ఆహార పదార్థాలు, తాజా పండ్లు, ఆకుకూరలతో కూడిన సమతుల ఆహారం తీసుకోవాలి.

ఎక్కువ నీరు తీసుకోవాలి

శరీరంలో 70 శాతం నీరు ఉంటుంది. అధిక ఉష్ణోగ్రతలు తగ్గించడంలో నీరు ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తుంది. ఈ విధంగా ప్రతిరోజూ 3-5 లీటర్ల వరకు నీరు తాగాలి. శరీరం డీ హైడ్రేషన్‌కు గురికాకుండా చూసుకోవాలి. నిర్లక్ష్యం వహిస్తే వడదెబ్బకు గురయ్యే అవకాశం ఉంది.

ద్రవ పదార్థాలు తీసుకోవాలి

ఎండలో ఎక్కువగా తిరిగే వారు ద్రవ పదార్థాలను అధికంగా తీసుకోవాలి. మజ్జిగతో పాటు కొబ్బరి నీరు, లస్సీ, చెరకు రసం, అధికంగా వినియోగించాలి. ఉల్లిని నిత్యం ఆహారంలో తీసుకుంటే వడదెబ్బ బారిన పడే అవకాశాలు తక్కువ. ఆహారంలో సొరకాయ, బీరకాయ, దోసకాయ, పొట్లకాయ తదితర కూరగాయలు వినియోగించడం శ్రేయస్కరం.

> **ప్రతి ఒక్కరూ జాగ్రత్తలు పాటించాలి**
>
> 
>
> ప్రతి ఒక్కరూ ఎండలో అవసరమైతే తప్ప బయటికి రాకుండా ఉండడం ఎంతో మంచిది. తలపై రక్షణకు గొడుగు లేదా టోపీ పెట్టుకోవాలి. చేనేత, కాటన్ దుస్తులు ధరించాలి. అవసరమైన మేర నీరు తాగడంతో పాటు 7 నుంచి 8 గంటలు నిద్రపోవాలి. ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయాలి. ఎండలు ఎక్కువగా ఉండడంతో కాఫీ, టీలు అలవాటున్న వారు వీలైనంత తగ్గించుకోవాలి.
>
> – బి. వేణుశ్రీలక్ష్మి, పీహెచ్‌సీ వైద్యాధికారి, రంగంపేట

అనుమతులు లేని ర్యాంపుల్లో ఇసుక తవ్వకాలు



సీతానగరం కైలాసభూమి రోడ్డు నుంచి అక్రమంగా ట్రాక్టర్‌పై ఇసుక తరలింపు

సీతానగరం: ప్రభుత్వం ఇసుక ఉచితం చేసింది. ఇదే అదునుగా ఇసుకాసురులు అనుమతులు లేని ర్యాంపుల్లో బాహాటంగా ఇసుక తవ్వకాలు జరుపుతున్నారు. ముగ్గళ్ల, సీతానగరం కైలాసభూమి తదితర ర్యాంపుల నుంచి అక్రమంగా ఇసుక తవ్వకాలు జరిపి అక్రమ రవాణా చేస్తున్నారు. గ్రామాల్లో స్టాక్ పాయింట్లు పెట్టి లారీలపై ఇసుక ఎగుమతులకు పాల్పడుతున్నారు. గోదావరి పరివాహక ప్రాంతం నుంచి ఇసుక తవ్వి ట్రాక్టర్లపై తరలించి గ్రామాల్లో స్టాక్ పాయింట్లు ఏర్పాటు చేసుకుని, లారీలపై ఎగుమతి చేసి జేబులు నింపుకుంటున్నారు. ఈ విధంగా నిత్యం మండలం పరిధిలోని గ్రామాల్లో అనధికార స్టాక్ పాయింట్ల నుంచి అధిక సంఖ్యలో లారీపై ఎటువంటి అనుమతులు లేకుండా అక్రమంగా ఇసుక తరలిస్తున్నారు. అనుమతులు లేని సీతానగరం కైలాసభూమి, ముగ్గళ్ల ర్యాంపు నుంచి ఇసుక తవ్వి ట్రాక్టర్లపై తరలిస్తున్నా, అనధికార స్టాక్ పాయింట్లు నెలకొల్పినా అధికారులు పట్టించుకోవడం లేదు.

శ్మశాన వాటికకు దారి కల్పించాలి



తహసీల్దార్ అనసూయకు వినతిపత్రం అందిస్తున్న సంఘాల నాయకులు

రంగంపేట: దళితులు, ఇతర పేద సామాజిక వర్గాలకు చెందిన శ్మశాన వాటికకు దారి కల్పించాలని కోరుతూ స్థానిక తహసీల్దార్ కార్యాలయం వద్ద ఏపీ రైతు కూలీ సంఘం ఆధ్వర్యంలో సోమవారం ధర్నా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా తహసీల్దార్ కోసు అనసూయకు వారు వినతిపత్రం అందించారు. అనంతరం ఏపీ ఆర్‌సీఎస్ ఉమ్మడి జిల్లా అధ్యక్షుడు వల్లూరి రాజబాబు మాట్లాడుతూ ఈలకొలను పంచాయతీ పరిధిలోని అచ్యుతాపురం గ్రామ శివారు కొత్తపేటలో దళితులు, ఇతర సామాజిక వర్గాలకు చెందిన పేదలు సుమారు 100 కుటుంబాలు నివసిస్తున్నాయని అన్నారు. కొత్తపేట నుంచి బొట్టుగొయ్యి రోడ్డును కలుపుతూ గతంలో దారి ఉండేదని, దళితులు శ్మశాన వాటికకు వెళ్లే ఏకైక దారి ఇదేనన్నారు. ప్రైవేటు వ్యక్తులు దారికి అడ్డంగా కంచె వేసి మూసేసారని తెలిపారు. తక్షణమే అధికారులు స్పందించి దారిని పునరుద్ధరించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఎస్టీరాజాపురంలో అన్యాక్రాంతమైన పత్తి వెంకన్న భూమిని సర్వే చేయించి, బాధితుడికి ఆ భూమిని అప్పగించి, ఆక్రమణదారులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని తహసీల్దార్‌ను కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏఐఎఫ్‌టీయూ ఉమ్మడి జిల్లా అధ్యక్షుడు కుంచె అంజిబాబు, స్త్రీ విముక్తి కన్వీనర్ డొక్కలూరి సంగీత, పారిశుధ్య కార్మికుల సమాఖ్య కన్వీనర్ బొచ్చ ఏసు, ఏపీ ఆర్‌సీఎస్ నాయకులు మడికి సత్యం, డి.సురేష్, తానంకి అంకుశం, పీతా ప్రసాద్, పత్తి వెంకన్న తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పదో తరగతి గణితం పరీక్షకు 571 హాజరు

బిక్కవోలు: మండలంలోని పదో తరగతి పరీక్షల్లో భాగంగా సోమవారం గణితం పరీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మండలంలోని బిక్కవోలు, బలభద్రపురం, పందలపాక కేంద్రాల ద్వారా 578 మంది విద్యార్థుల్లో 571 మంది హాజరైనట్టు బిక్కవోలు ఎంఈవో-1 సీహెచ్ సత్యనారాయణ తెలిపారు.

గణితం పరీక్షకు 574 మంది హాజరు

రంగంపేట: రంగంపేట, వడిశలేరు, సింగంపల్లి జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో సోమవారం పదో తరగతి పబ్లిక్ గణితం పరీక్ష ప్రశాంతంగా జరిగినట్టు ఎంఈవో పి.మధుసూధనరావు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ మూడు కేంద్రాల్లో మొత్తం 578 మంది విద్యార్థులకు 574 మంది హాజరయ్యారని, నలుగురు గైర్హాజరయ్యారని తెలిపారు. రంగంపేటలో 208 మందికి 207 మంది, వడిశలేరులో 186 మందికి 184 మంది, సింగంపల్లిలో 184 మందికి 183 మంది పరీక్షలు రాసినట్టు తెలిపారు. పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద 144 సెక్షన్ అమలు చేస్తున్నట్టు ఎంఈవో చెప్పారు.

పది పరీక్షలకు పదిమంది గైర్హాజరు

మధురపూడి: కోరుకొండ మండలంలో సోమ వారం నిర్వహించిన పదవ తరగతి పరీక్షలకు పది మంది విద్యార్థులు గైర్హాజరయ్యారు. గణితం పరీక్షలు ప్రశాంతంగా జరిగాయి. మొత్తం విద్యార్థులు 1,231 హాజరుకావాల్సి ఉండగా, 1,221 మంది హాజరయ్యారు. ఈ పరీక్షలు ఏప్రిల్ 1వ తేదీ వరకూ కొనసాగనున్నాయి.

అమర వీరులకు ఘన నివాళులు



భగత్‌సింగ్, రాజ్‌గురు సుఖదేవ్ చిత్రపటాలతో విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు

రాజానగరం: దేశ స్వాతంత్ర్యానికి ప్రాణాల్పించిన భగత్‌సింగ్, రాజ్‌గురు సుఖదేవ్‌కు వెలుగుబంద ప్రాథమికోన్నత పాఠశాలలో సోమవారం నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు ఘన నివాళులర్పించారు. అమరవీరుల దినోత్సవం సందర్భంగా ఆ త్యాగమూర్తుల జీవిత విశేషాలను హెచ్‌ఎం వై.అగ్నేశ్వరరావు విద్యార్థులకు వివరించారు.

విద్యార్థులకు దంత వైద్య పరీక్షలు

స్థానిక లెనోరా దంత వైద్య కళాశాల సహకారంతో వెలుగుబంద ప్రాథమికోన్నత పాఠశాలలో సోమవారం ఉచిత దంత వైద్య శిబిరాన్ని నిర్వహించారు. వరల్డ్ ఓరల్ హెల్త్ డేలో భాగంగా నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో విద్యార్థులకు దంత వైద్య పరీక్షలు చేసి, దంత సంరక్షణపై అవగాహన కలిగించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

అర్హులందరికీ ఇళ్ల స్థలాలు కేటాయించాలి

ప్రకాశం నగర్ : సీపీఎం ప్రజా చైతన్య యాత్రలో నాయకుల దృష్టికి వచ్చిన సమస్యల పరిష్కారానికి ఈ నెల 26న సబ్ కలెక్టర్ కార్యాలయం ఎదుట ధర్నా నిర్వహిస్తామని, ఈ ధర్నాకు ప్రజలు ఇళ్ల సమస్యలపై దరఖాస్తులు తీసుకురావాలని సీపీఎం జిల్లా కార్యదర్శి టీ.అరుణ్ పిలుపునిచ్చారు. సోమవారం స్థానిక శ్యామల సెంటర్ వద్ద గల పార్టీ కార్యాలయంలో ధర్నాకు సంబంధించిన పోస్టర్‌ను ఆయన ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా అరుణ్ మాట్లాడుతూ పేదలందరికీ ఇళ్ల స్థలాలు కేటాయించాలని, టిడ్కో ఇళ్లు వెంటనే లబ్ధిదారులకు స్వాధీనం చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. కూటమి ప్రభుత్వం ఇచ్చిన హామీ ప్రకారం పట్టణాల్లో రెండు సెంట్ల ఇంటి స్థలాలు ఇవ్వాలని కోరారు. ఇంటి నిర్మాణానికి ఒక్కో లబ్ధిదారుడికి ప్రభుత్వం రూ. 5 లక్షలు సహాయం అందించాలన్నారు. టిడ్కో ఇంటికి ఇచ్చిన బ్యాంకు రుణాలు రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.

రీ సర్వేపై నేడు గ్రామసభ

సీతానగరం: మిర్తిపాడులో మంగళవారం రీ సర్వే గ్రామ సభ నిర్వహిస్తామని తహసీల్దార్ ఎ శ్రీనివాస్ తెలిపారు. సోమవారం ఆయన మాట్లాడుతూ జనవరి 20 నుంచి భూముల రీ సర్వే ప్రక్రియను రైతుల సమక్షంలో సర్వేయర్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించామన్నారు. రీ సర్వే అనంతరం భూముల కొలతలను నిర్ధారించినట్టు తెలిపారు. భూమి కొలతల వివరాలను భూ యజమానులకు నోటీసుల ద్వారా తెలియజేయడానికి మంగళవారం ఉదయం 10 గంటలకు గ్రామ సచివాలయం వద్ద గ్రామ సభ నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. గ్రామ సభ ఈనెల 22న జరగాల్సి ఉండగా, కొన్ని అనివార్య కారణాలతో రద్దు చేయడం జరిగిందన్నారు. మంగళవారం గ్రామ సభకు రైతులు తప్పకుండా హాజరుకావాలని తహసీల్దార్ శ్రీనివాస్ కోరారు.